

9月 給食たより

令和4年 9月 上三川町立学校給食センター

★おうちのひとと いっしょによみましょう。

9月1日は「防災の日」です。これは、今から99年前の1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。日本では地震や豪雨、台風などの災害が多発しています。いつ起こるかわからない災害に備えて、日頃から常温で保存できるものなどを多めに用意しておきましょう。



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆



【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



【飲みもの】

- 水
- 茶
- ジュース



【調味料】

- 砂糖 塩
- 酢 しょうゆ
- みそ

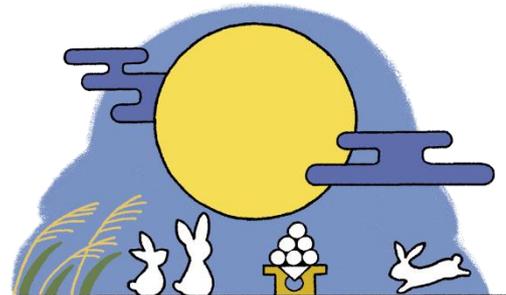


体内時計をコントロールしよう

人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。体内時計と1日24時間の周期にはずれがあり、これを調節してくれるのが朝の光です。体内時計を正常に機能させるためにも朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びて、規則正しく1日3食の食事をとり、昼間は外で活動しましょう。



十五夜はお月見しませんか



今年の十五夜は9月10日です。旧暦の8月15日にあたるこの日は、美しい月を眺めながら秋の収穫に感謝する日です。月見だんごが登場する前はいもが供えられていたことや、いもがよくとれる時期であることなどから「いも名月」ともいわれます。ご家庭でも、秋の味覚と月を楽しんではいかがでしょうか。